

# 美肌ケア

## 体の内側からの美肌ケアが大切

洗顔や基礎化粧品などのお手入れによるスキンケアも大切ですが、肌の状態を良好にする栄養素を含んだ食材や食品を取り入れたり、内臓の働きを向上させる運動や生活習慣を身につけるなど、体の内側からのケアが大切です。

### 美肌ケアに役立つ栄養素

\*肌のターンオーバーや皮脂分泌の乱れを改善

ビタミンB群、ビタミンC

\*しわ対策

コラーゲン

\*シミ・そばかす解消

ビタミンC、エラグ酸

\*ニキビ予防・解消

ビタミンB<sub>2</sub>・B<sub>6</sub>・C



# 各栄養素を多く含む食品



## ビタミンC

パセリ、フロッコリー、  
ゴーヤ、ジャガイモ、  
レモン、いちご、キウイ  
フルーツ、柿、  
ネーフルオレンジ  
など

## エラグ酸

ラズベリー、ザクロ、  
いちご、ナッツ類  
など

## コラーゲン

鶏肉の軟骨・皮・手羽先、  
魚の皮、牛すじ、豚足、  
フカヒシ、スッポン、  
煮こごりなど



## ビタミンB<sub>2</sub>・B<sub>6</sub>

豚・牛・鶏のレバー、  
ウナギ、牛乳、チーズ、  
ヨーグルト、納豆  
など



# 春キャベツと新じゃがのごまサラダ

## 1人分

- ・エネルギー 196kcal
- ・たんぱく質 11.1g
- ・脂質 10.4g
- ・炭水化物 16.1mg
- ・ビタミンA (レチノール当量) 127.3 $\mu$ g
- ・ビタミンC 64.5mg
- ・ビタミンE 1.2mg

## <材料：2人分>

- ・キャベツ 3枚程度
- ・じゃがいも 小1個
- ・ゆで卵 2個
- ・ミニトマト 4個

- |     |           |      |
|-----|-----------|------|
| 調味料 | ・黒いりゴマ    | 大さじ1 |
|     | ・白いりゴマ    | 大さじ1 |
|     | ・オイスターソース | 大さじ1 |
|     | ・酢        | 大さじ1 |
|     | ・こしょう     | 少々   |

## <作り方>

- ① 卵をゆでて、ゆで卵にする。
- ② ボールに調味料を入れて合わせる。
- ③ じゃがいもは細切りにして容器に入れる。ラップをしてレンジで加熱し、やわらかくしておく。
- ④ キャベツは千切りにし、ゆで卵とミニトマトは4等分に切る。
- ⑤ ②の調味料にキャベツ、じゃがいも、ゆで卵、ミニトマトを入れて和える。
- ⑥ 器に盛り、できあがり。

春から初夏にかけて旬をむかえる春キャベツは、緑が浅く、葉肉も薄くやわらかで、生食用に適します。

葉の巻きがゆるやかで、みずみずしく、芯の切り口が割れていないものを選びましょう。

栄養素としてはビタミンCが豊富で、カリウム、食物繊維などを多く含みます。

シミ、そばかすなどの肌トラブルにつながる紫外線が、年間を通して増えてくるのは4月から9月です。春キャベツに豊富に含まれるビタミンCは、メラニン色素の増加や沈着を抑え、皮膚の抵抗力を高めると言われています。またビタミンCは熱に弱い性質ですが、じゃがいものビタミンCはでんぷん質に保護され、加熱しても壊れにくい特徴があります。そしてサラダに使用したゴマは、ビタミンEが豊富です。血液循環を促し、血色を良くすることが期待でき、美肌を目指すのにおすすめな1品です。

旬の食材をおいしくいただき、肌のトラブルを予防してはいかがでしょうか。

# 春キャベツと新じゃがのごまサラダ

